

# ธรรมะ

Teachings of Ajahn Chah

ข้อคิด

จาก

หลวงปู่ชา สุภัทโท

วัดหนองป่าพง

ไฟล์นี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์  
เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์

สามารถนำไปพิมพ์แจกได้ตามความประสงค์

หนังสือเล่มนี้เป็นการยกเอาเนื้อหาในกัณฑ์เทศน์ของหลวงปู่มาเพียงบางส่วน  
ท่านผู้อ่านสามารถอ่านกัณฑ์เทศน์เต็มของหลวงปู่ได้จากแหล่งอ้างอิงที่แนบมา

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

## The Chicken or the Egg?

During his first visit to England, Achaan Chah spoke to many Buddhist groups. One evening after a talk he received a question from a dignified English lady who had spent many years studying the complex cybernetics of the mind according to the eighty-nine classes of consciousness in the Buddhist abhidharma psychology texts. Would he please explain certain of the more difficult aspects of this system of psychology to her so she could continue her study?

Dharma teaches us to let go. But at first, we naturally cling to the principles of Dharma. The wise person takes these principles and uses them as tools to discover the essence of our life.

Sensing how caught up she was in intellectual concepts rather than benefiting from practice in her own heart, Achaan Chah answered her quite directly, "You, madam, are like one who keeps hens in her yard," he told her, "and goes around picking up the chicken droppings instead of the eggs."

### A Still Forest Pool

[http://www.dhammatalks.net/Books2/Ajahn\\_Chah\\_A\\_Still\\_Forest\\_Pool.htm](http://www.dhammatalks.net/Books2/Ajahn_Chah_A_Still_Forest_Pool.htm)

## การปฏิบัติ คือ การฝึใจตัวเอง

เรื่องปฏิบัตินี้อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรคผลนิพพานมีอยู่มีอยู่ดัง พระองค์ตรัสสอน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการ ทรمانกล้ำหาญกล้าฝึกกล้าหัดกล้าคิดกล้าแปลงกล้าทำ

การทํานั้นทําอย่างไร ท่านให้ฝึใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ท่านให้ ไปทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้นท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝึใจ เพราะใจถูกกิเลสพาพอกมาเต็มที่แล้วมันยังไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่ แข็งไม่ขาวจะไปเชื่อมั่นได้อย่างไรได้ ท่านจึงมิให้เชื่อเพราะใจเป็นกิเลส ที่ แรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นานๆ ไปเลยกลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่า อย่าเชื่อใจ

ดูเถิดข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝึใจทั้งนั้น ฝึใจก็เดือดร้อน พอ เดือดร้อนก็บ่นว่า แหมลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์ไม่นึกอย่าง นั้น ทรงนึกว่าถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่าง นี้ มันจึงลำบากเมื่อเริ่มทำ เดือดร้อนเราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมี ความสุขมันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหาก็เลยเป็นทุกข์

เดือดร้อนก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว  
 ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร้าร้อนแต่เรานี้กว่าเราเร้าร้อน พระพุทธเจ้าว่า  
 กิเลสเร้าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณา โดยมาก  
 มักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมณานุโยค มันติดอยู่นี่อยากทำ  
 ตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจให้นั่งสบายนอนสบาย  
 จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยค ติดสุขมันจะไปได้อย่างไร  
 ถ้าหากเอาความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจโกรธ  
 ขึ้นมา ก็เป็นทุกข์เป็นโทษธรรม นี่เป็นอตตกิลมณานุโยค ซึ่งไม่ใช่หนทาง  
 ของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมณานุโยค ทางสองเส้นนี้พระพุทธเจ้า  
 ไม่ให้เดิน ความสุขพระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธความเกลียดความ  
 ไม่พอใจก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่  
 ชาวบ้านเดินอยู่ พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลางสัมมา  
 ปฏิปทา นี่กามสุขัลลิกานุโยคอยู่ทางซ้ายอตตกิลมณานุโยคอยู่ทางขวา

อ่านกันทีละคนได้จาก ญูแนกาวนา

<http://anuchah.com/key-to-mind-power/>

## ปฏิบัติหรือวิบัติ

บางท่านบางองค์ก็มาปฏิบัติ แต่ไม่รู้มาทำแต่สิ่งที่มันวิบัติ การปฏิบัตินั้นไม่เข้าใจ คือเราผิดหรือถูกก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อผู้รู้ทั้งหลายดูแล้วก็ว่าได้ปฏิบัติ มั่นวิบัติ กายวิบัติ วาจาวิบัติ จิตใจวิบัติ แต่ก็ยังไม่รู้ตัวว่าเราตั้งใจปฏิบัตินี้มันผิด เช่นนี้เป็นต้น เรียกว่าเราวิบัติไม่รู้ ถ้าเรารู้ว่าเราวิบัติ เราก็ต้องปฏิบัติ มันก็คงจะเป็นบ้า ถ้าเรารู้ว่ามันจะเป็นบ้า มันก็ไม่เป็นบ้า ไอ้ที่มันเป็นบ้ามันไม่รู้ว่ามันเป็นบ้า มันเป็นชะอย่างนั้น

---

ที่เรามาปฏิบัตินี้ เรามาเป็นคนคนใหม่นะ ไม่ใช่ทำเป็นคนคนเก่า อย่างคนเป็นบ้า มันก็ต้องเปลี่ยนจากปกติของคนดี มันก็เป็นบ้า ถ้าเราเป็นคนดี มันก็เปลี่ยนจากปกติเป็นคนบ้า พวกเราทั้งหลายควรคิดว่า พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ทั้งหลายเหล่านี้ พระอริยบุคคลชั้นต่ำชั้นสูงนั่นคือใคร คือใคร คือบุคคลที่เปลี่ยนจากปกติเดิมทั้งนั้น แต่มันเปลี่ยนไปส่วนบน โสดาก็เปลี่ยนจากปุถุชนเรา โสดา สกิทาคา อนาคา พระอรหันต์ ก็คือคนคนเดียวมันเอง แต่มันเปลี่ยน ถ้าหากว่าเราทั้งหลายนั้นไม่รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวาจา ของจิตใจเราแล้วก็อยู่ตัวเสมอๆ ไปเรื่อยๆ ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง ทำไมไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง คือไม่รู้จักกำหนด ไม่มี

ความฉลาดในการดูจิตของเจ้าของ ไม่มีความฉลาดในการรักษาจิตของเจ้าของ อย่างที่เราไปบิณฑบาตมานี้ เราได้อะไรมาบ้างนะ หรือเรามีอะไรเสียบ้างมัย นี่ น้อยองค์ที่จะคิด เมื่อเราเดินขึ้นมาจากท่าน้ำนี้ มาถึงศาลานี้ เราเกิดประโยชน์อะไรบ้างมัย หรือมีอะไรเป็นโทษบ้างมัย เราเดินเป็นประโยชน์มัย พุดเป็นประโยชน์มัย คิดเป็นประโยชน์มัย จะได้ตรวจดูมัย

---

รู้ใหม่ว่า อัตตกิลมณฺญโยโคคืออะไร ไม่รู้ ผมเกิดความลำบากขึ้น อดข้าวอดปลา อดหลับอดนอน ก็เหมือนกับเป็นอัตตกิลมณฺญโยโค รู้ใหม่ว่าในเวลานั้น ความหมายของท่าน ท่านมีอย่างไรบ้าง อย่างนั้นคนทำนาทำไร่เขาก็เป็นอัตตกิลมณฺญโยโคทั้งนั้น มันทุกข์มันยาก มันลำบาก แต่เขาเห็นประโยชน์ในส่วนนั้น เขาทำเพื่อให้มันเป็นประโยชน์ เขาทำเพื่อให้มันมีความหมาย ถึงยากถึงลำบากเขาก็ทนอยู่ เรื่องการยากเรื่อง การลำบากนั้น เราจะไปชี้ว่าเป็นอัตตกิลมณฺญโยโคไม่ได้

**ฟังก์ชันเทศน์เต็มได้จาก**

[http://www.youtube.com/watch?v=-lu4g\\_K0E7s](http://www.youtube.com/watch?v=-lu4g_K0E7s)



## ความอยากในทางที่ดี เป็นบารมีของเรา แต่ว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่ง เราก็กู้ความอยาก

เข้ามาวัดต้องปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน จีงเจริญและดีขึ้น  
ลูกหลานบางคน บวชในพรรษาเดือนสองเดือน ทุนทุราย อยากจะทำ  
จิตให้สงบ เพราะเขาไม่เคยมีจิตที่สงบ เมื่อจะฝึกจิตให้สงบ ก็อยากจะทำ  
ให้มันสงบเดี๋ยวนั้น

เขาพากันมาถามบ่อย ๆ ว่าจะทำอย่างไรให้มันสงบเร็วที่สุด?  
อาตมาก็บอกว่า ทำให้เร็วที่สุดหรือ? ก็คือ...ไม่ต้องทำนั่นแหละดีกว่า  
เขาหาไม่รู้ไม่ว่า เขาเกิดมาก็ปีแล้ว เราเคยอบรมจิตให้มันหยุดหรือสงบ  
บ้างมั๊ย? ไม่เคย

จิตใจมันเพลิดเพลिनสนุกสนาน หรือโลภโกรธหลงอะไร ก็ไม่เคย  
ยับยั้งมันเลย มีแต่ปล่อยมันเต็มที่.....แต่พอบวชเข้ามาเดือนสองเดือน  
อยากนั่งสมาธิให้มันสงบเดี๋ยวนี้อยากให้มันเร็วที่สุด ความคิดอย่างนี้  
เรียกว่าตัณหา มันวิ่งนำหน้าเรา จะทำให้เร็วที่สุดตามความอยากไม่ได้  
หรอก ต้องค่อยๆ ทำด้วยความพอดี ทำด้วยความสม่ำเสมอ ดูกาลเวลา

ให้เหมาะสม ไม่ใช่ทำตามตัณหา ตัณหาก็คือความอยากนี่แหละ เรื่องพอ  
จึงเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าตัณหาเบาบางลงไป ความพอก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นมา  
เมื่อต่างคนต่างพอ รู้จักพอประมาณ ความสบายก็มีมากขึ้น ถ้าไป  
เคี้ยวเชืงตนเองมากเกินไป อยากได้เร็วตั้งใจ มันก็ลำบากเท่านั้นเอง

เหมือนกับเราปลูกต้นไม้...ปลูกวันนี้...พรุ่งนี้อยากให้มันโตขึ้นทันที  
เป็นไปได้มั๊ย? นี่แหละ! เรื่องของความอยากกิเลสตัณหา คนเราทุกข์  
ยากลำบากเพราะเรื่องเหล่านี้แหละ การทำสมาธิเป็นการทำให้สงบ  
เย็น ทำให้จิตมีกำลัง เหมือนร่างกายจะเข้มแข็งมีกำลังวังชา ต้องมีการ  
ออกกำลังกายเคลื่อนไหว้วยะบ่อยๆ แต่จิตจะมีกำลังหนักแน่น มันคง ไม่  
ห้วนไหว ต้องทำจิตให้สงบเสียก่อน

บางคนทำสมาธิไป แต่ยังไม่สงบ อย่าเพิ่งเสียใจ เราทำทุกวัน  
ดีกว่าไม่ทำ เราพยายามทำจิตให้สงบดีกว่าไม่พยายาม ถึงไม่สงบ แต่มา  
นั่งเฉยๆ อย่างนี้ก็ดีแล้ว จะเปรียบเทียบกับให้ฟัง เช่นว่า วันนี้เราหิว ได้กิน  
แต่ข้าวเปล่าๆ ไม่มีกับข้าว บางคนก็น้อยใจ แต่อาตมาไม่คิดอย่างนั้น  
ได้กินข้าวเปล่าๆ ก็ดีกว่าไม่มีข้าวกินใช่มั๊ย? มีข้าวเปล่าๆ ก็กินไปก่อน  
เถอะ ดีกว่าอดข้าว การทำสมาธิก็เหมือนกัน ยังไม่สงบก็ทำไป ดีกว่า

คนปล่อยจิตปล่อยใจไปกับสิ่งเลวๆ โดยตัวเองไม่รู้เรื่อง ขอให้ค่อยๆ ฝึกกันไป อย่าไปทำตามความอยาก

ความอยากนี้มันไม่ดีหรือ?

ความจริง โยยานี้ก็ดี แต่ต้องรู้จักพอ ถ้าไม่รู้จักพอมันเป็นตัณหา เช่นท่านทั้งหลายที่มาวัดในวันนี้ถ้าไม่มีความอยากก็คงไม่ได้มา นี่คือการอยากเป็นเหตุให้ได้มาพบกัน และทำให้ได้พูดคุยสนทนาธรรมกัน ก็เพราะความอยากนี้เอง ความอยากอย่างนี้ เป็นความอยากในทางที่ดี เป็นบารมีของเรา แต่ว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่ง เราก็กู้ความอยากนั้นเสีย

เรื่องราวอยากต้องแยกให้ถูก มันมีทั้งอยากในทางที่ถูกกับอยากในเรื่องที่ผิด ถ้าแยกไม่เป็นจะมีแต่ปัญหา คนเราพอมีปัญหา ไม่ค่อยดูตัวเอง ชอบไปโทษอันนั้นอันนี้ ความจริงตัณหาตัวเองนั้นแหละทำให้ปัญหาเกิดขึ้นมา เหมือนกับเรากินอาหารมากเกินไป ท้องมันแน่นแล้วแต่ใจยังอยาก ปากยังกิน พอตอนเย็นท้องอืด ปวดท้อง ก็บ่นว่า แหม!...มันเป็นเพราะอาหาร ความจริงเป็นเพราะตัวเองกินเข้าไปมากก็ไม่ว่าไปว่าแต่ข้างนอก ไม่ได้ดูตัวเอง เรื่องก็เลยไม่จบสักที คล้ายกับของตกหล่นอยู่ที่หนึ่ง แต่เราไปตามหาอีกทีหนึ่ง เมื่อไหร่จะเจอล่ะ!...

การกินอาหารก็เหมือนกัน ถ้ากินมากแล้วแน่นท้องท้องอืด ปวดท้อง เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความอยากและการกินมาก ถ้าเราเห็นโทษนี้ชัดเมื่อไหร่ เราก็เลิกได้ วันหลังจะกินอาหารก็ระวัง เพราะถ้าไม่ระวังจะถูกมันเล่นงานเอาอีก เราเสียทีมันครั้งหนึ่งแล้ว นี่เรียกว่ารู้จักโทษของความอยาก

เมื่อเห็นโทษของความอยากแล้ว เราจะไม่ทำตามมันทั้งหมด และต่อไปก็ไม่ทำตามมันเลย ต้องเห็นโทษก่อนจึงจะละความอยากได้ ถ้าไม่เห็นโทษก็ละไม่ได้ เมื่อเราเห็นโทษปั๊บ! ประโยชน์ก็เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นเลย

**หลวงปู่ชา - คุยกับอาจารย์วิทยาลัยครูอุบลราชธานี**

[http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp\\_cha/lp-cha\\_83.htm](http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_83.htm)

## "Yes, Very important", he agreed.

One day, a famous woman lecturer on Buddhist metaphysics came to see Achaan Chah.

This woman gave periodic teachings in Bangkok on the abhidharma and complex Buddhist psychology. In talking to Achaan Chah, she detailed how important it was for people to understand Buddhist psychology and how much her students benefited from their study with her. She asked him whether he agreed with the importance of such understanding.

"Yes, very important", he agreed.

Delighted, she further questioned whether he had his own students learn abhidharma.

"Oh, yes, of course."

And where, she asked, did he recommend they start, which books and studies were best?

"Only here," he said, pointing to his heart, "only here."

### **A Still Forest Pool**

[http://www.dhammatalks.net/Books2/Ajahn\\_Chah\\_A\\_Still\\_Forest\\_Pool.htm](http://www.dhammatalks.net/Books2/Ajahn_Chah_A_Still_Forest_Pool.htm)

# อย่าดึงธรรมะเข้ามาสู่จิตของเรา เราต้องดึงจิตของเราเข้าไปสู่ธรรมะ

ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านจึงเน้นให้ค้นจิตของเรานั้นกับธรรมะ จิตเราไม่ได้ฝึก เราจะไปเชื่อกิจของเรอย่างเดียวนั้น ว่าเราชอบอย่างนี้ ว่ามันดี บางทีมันก็ชอบอันผิดๆ นั้นว่าดี แต่ว่ามันดีเฉพาะใจของเรา แต่ว่าความจริงแล้วมันขาดจากธรรมะ มันเป็นเรื่องไม่จริงโดยสังขาร

ฉะนั้น ต้องเอาจิตของตนน้อมเข้าไปสู่ธรรมะ อย่าดึงธรรมะเข้ามาสู่จิตของเรา เราต้องดึงจิตของเราเข้าไปสู่ธรรมะ ผู้น้อยต้องน้อมเข้าไปหาผู้ใหญ่ ไม่ต้องให้ผู้ใหญ่มาหาผู้น้อย เราเป็นสาวกของพระพุทธองค์ จะต้องน้อมเข้าสู่พระพุทธเจ้าของเรา ไม่ใช่ให้พระพุทธเจ้ามาสู่สาวกอย่างนี้มันเป็นเรื่องผิดแต่ติดดำบรรพมาแล้ว ธรรมะก็คือเป็นสิ่งที่สูงสุด พวกเรานี้มันเป็นคนที่ไกลจากธรรมะ เราอยากให้เห็นธรรมะ เราไม่ควรดึงธรรมะมาใส่ใจเรา ไม่ใช่ให้ธรรมะมาใส่ใจเรา ให้ใจเราน้อมเข้าไปหาธรรมะ เพราะธรรมะนั้นเป็นสังขาร จิตใจเรานั้นไม่เป็น เมื่อจิตใจเรานั้นยังไม่ได้ฝึกฝนให้มันเป็นธรรมะ มิฉะนั้นเป็นต้นว่า เราชอบอันนี้ อันที่ خوبว่าดีเลย...มันก็ยังไม่ใช่ ดีเฉพาะจิตใจที่เรารู้ มันดีที่เรา

ชอบมัน บางทีเราชอบของไม่ดี ก็เข้าใจว่าของดี ชอบของผิดๆก็เรียกว่ามันดี แต่ว่าความเห็นว่ามันดี คือจิตใจของเราไม่รู้จัก จิตของเรายังไม่ได้ฝึกฝน

จิตที่ฝึกฝนดีแล้วนั้นละ มันจึงเข้าสู่ธรรมะ น้อมจิตเราเข้าไปหาธรรมะเสียก่อน เพื่อให้จิตเรากลมเกลียวกับธรรมะ ให้จิตมันเป็นธรรม ให้ธรรมมันเป็นจิตเมื่อจิตมันเป็นธรรม ความคิดมันก็เป็นธรรม สภาวะที่เราคิดมันก็เป็นความจริง เป็นสัจธรรมอย่างนั้น อันนี้ก็เช่นกัน เนื้อจิตของเจ้าของนั้น บางทีมันก็ไม่ใช่ธรรมนะ เราก็ไปคิดว่าสิ่งที่มันคิดนั้นมันถูก เราก็ชอบเอาสิ่งนั้น

มิฉะนั้น ท่านจึงให้ฟังธรรมะ ฟังเพื่อให้มันรู้จักธรรมะ ให้เห็น ให้รู้ธรรมะอยู่ที่ใจ...โง่มันอยู่ที่จิตใจของเรา ความฉลาดอยู่ที่จิตใจของเรา ความมืด ความหลง มันอยู่ที่จิตใจของเรา ไร้ความรู้ความสว่าง มันก็อยู่ที่จิตใจของเรา เหมือนกับที่วัว जानไบหนึ่งที่มันสกปรก หรือพื้นฐานที่บ้านหรือศาลามันสกปรก...มันถูกน้ำมัน หรือมันถูกเครื่องสกปรก อย่างไม่อย่างหนึ่ง มันก็สกปรกอยู่ ที่มันสกปรกนั้นแหละ เมื่อเราอยากจะทำให้มันสะอาด เราก็เอาน้ำมาสาดมันซะ มาล้างมันซะ ไร้ของสกปรกนั้นมันก็หายไป เมื่อของสกปรกหายไป ไร้ความสะอาดของพื้นบ้าน พื้นศาลาของเรา มันก็สะอาดขึ้นมา



เราก็เห็นได้ว่า ไขมันสกปรกนั้น ก็คือจิตของเรา ถ้าหากว่าเรา  
 ทำความถูกต้องดีแล้ว ไขมันของสะอาดมันก็ยังมิอยู่ พื้นศาลาไขมันสกปรกก็  
 เพราะอะไรต่างๆ ไขมันสกปรกนั้น เมื่อมาขัดมาล้างสิ่งไขมันสกปรก  
 ออกไป ก็พบความสะอาด...มัน พ้นอยู่ที่นั่น มีของสกปรกมาปกปิดอยู่  
 นั่นเอง ความชั่วและความดีของเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น ความชั่ว  
 อยู่ตรงไหน ความดีอยู่ตรงนั้น ความผิดอยู่ตรงไหน ความถูกอยู่ตรงนั้น  
 ความสกปรกอยู่ตรงไหน ความสะอาดก็อยู่ที่นั่น เหมือนกันฉันนั้น

**อ่านกันท์เทศน์เต็มได้จาก สัจธรรมความจริง**

<http://anuchah.com/the-essence-of-true-dhamma/>

# เอาผู้รู้อันนี้ดูจิต เอาจิตดูจิต เอาจิตรู้จิต เอาจิตสั่งสอนจิต

ที่เรียกว่าพุทโธ พุทโธคือผู้รู้ ผู้รู้อันนี้แหละท่านเรียกว่าพุทโธ รู้สึกอย่างหนึ่งมันรู้เรื่องของจิตเรา จิตของเรานี้มันหยาบ พุทโธ คือผู้รู้มันรู้ละเอียด มันรู้ทั้งอาการของจิตเรื่องของจิต คือมันรู้เรื่องของจิตคล้ายๆ กับว่าเป็นพระพุทธรูปเจ้านั่นเอง มันก็รู้จักการสั่งสอนจิตของมัน ถ้าเฉพาะจิตล้วนๆ มันจะรู้สึกตัวเอง มันละเอียด พุทโธผู้รู้นี้รู้เรื่องของจิต รู้อาการของจิต รู้ความเป็นจริงของจิต รู้อย่างนั้น เมื่อมันเกิดรู้ขึ้นมาแล้วมันก็ได้เห็นจิต เอาผู้รู้อันนี้ดูจิต เอาจิตดูจิต เอาจิตรู้จิต เอาจิตสั่งสอนจิต

สมกับท่านขนาบภิกษุทั้งหลายว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงตามดูจิตของตน ถ้าใครตามดูจิตของตน คนนั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร” ใครจะไปตามดูจิตได้ ไม่มีสิ่งที่เหนือจิตเพื่อจะดูจิตของจิต ถ้ามีจิตเท่านั้นมันก็สอนตัวมันเอง วันนี้เป็นเรื่องของจิต ฟังยากสักหน่อยหนึ่ง เข้าใจยากสักหน่อยหนึ่ง แต่ง่าย คือเรื่องตัวเราฝึกจิตให้มันมีความฉลาดมากขึ้นกว่าจิตเดิม จิตเพิ่มที่มันโง่ๆ เขาชวนอย่างไรเราก็ไม่รู้เรื่อง ก็ทำตามไปเรื่อยๆ มันจะรู้อย่างนี้ไม่รู้ตัวของมันคล้ายๆ กับว่า

ทำความเข้าใจ แต่ว่าทำ ไม่กลัว ทำความผิด จิตก็รู้ แต่ทำ นี่เรียกว่าความรู้ของจิตชั้นหยาบมันเป็นอย่างนี้ ความรู้เกี่ยวกับการอุปมาเป็นความรู้ อันหนึ่งรู้เรื่องของจิต รู้ว่าอันนั้นมันผิดจิตจะพาไปทำ มันห้าม เลยไม่ทำ มันบังคับ จิตจะทำความเข้าใจ มันรู้ก่อน ก็ห้ามจิตรักษาคิจิต นี่เรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้แล้วรักษาคิจิตของเจ้าของ ถ้าพูดตามเป็นจริงคือจิตนั้นแหละรักษาคิจิต ความรู้อันนี้มันเกิดขึ้นมาจากจิต อันนั้นจิตอันหยาบ หยาบมันเป็นพื้น อย่างนั้น นี่มันเป็นอย่างนั้น เช่นว่าจุดตะเกียง เอาไฟไปจุดเข้ามันก็เปิดไฟ อันนั้นมันเป็นไฟจากแสงสว่างจ้านั้น อันนั้นมันออกจากจิต คือ ความสว่างมันออกจากจิตนี้ ความสว่างมันออกจากดวงไฟนี้ สว่างยิ่งกว่าเก่า เพราะดวงไฟนี้มีได้อันนี้ เมื่อความสว่างมันกระจายไปหลายเมตร อันนั้นความสว่างจากดวงไฟ จิตคือผู้รู้ทั้งหลายนี้ ถ้าจิตฝึกแล้วก็จะเกิด ความสว่าง.... เกิดปัญญา เกิดความสว่าง เมื่อปัญญามันละเอียดขึ้นไป มันก็เกิดมีญาณ ที่พระท่านตรัสว่าใครมีปัญหา คนนั้นก็มีความในใครมีความ คนนั้นก็มีความ ใครมีปัญหาคนนั้นก็มีความ หมายความว่า ปัญญานั้นมันละเอียดลึกเข้าไปแล้วมันจักกลายเป็นญาณอีกอันหนึ่ง จะวกกลับมา เรื่องที่ได้พูดไว้ว่า เมื่อจิตมันสงบแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง บางทีเกิดเป็นแสงขึ้นมาบางทีเกิดเป็นรูปอันนั้นอันนี้ขึ้นมาสารพัดอย่าง มันจะเกิดอะไรขึ้นมาตรงนั้น เราก็คุมสติให้ดี อย่าวิ่งไปตามแสงอันนั้นอย่าวิ่งไปตามสีอันนี้ เราก็จังคจิตของเรา จิตของเรา เออ! ไม่ต้องกลัว

ทำให้สบายไม่ต้องกลัว บางทีมันก็สงบจนถึงกับว่าจมูกของเราที่เคยมีลมหายใจเคยผ่านเข้าออกเสมอ เมื่อมันถึงความสงบจิตแล้ว จมูกของเรา มันจะอยู่เฉยๆ ไม่มีลมผ่านออกหรือเข้า ความรู้สึกนี้มีกันเยอะใครไม่เข้าใจอาจคิดว่า เมื่อไม่มีลมมันจะตายไหมนี่ ไม่หายใจแล้วลมมันไม่มีแล้วอย่างนี้ก็มี ถ้ามันเป็นเช่นนั้นจะอย่างไรต่อไป อันนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้กลัว ลมไม่มีแต่เอาผู้รู้ว่าลมไม่มีนั้นแหละเป็นอารมณ์อีกต่อไป มันรู้อยู่แต่ก่อนว่ามันมีลมออกลมเข้า บัดนี้ไม่มีลมออกลมเข้า มันรู้ว่าไม่มีความรู้ว่ามันนั้นแหละคือผู้รู้ มันเป็นเรื่องของภาวา

ภาวานี้แยกกันออกเป็นสองอย่าง คือสมถะภาวาและวิปัสสนา ภาวาซึ่งแยกไปตามความรู้สึก แต่มันก็เป็นอันเดียวกันนั้นแหละ แต่หยาบละเอียดกว่ากัน เช่นว่าความสงบของสมาธิที่เราทำอยู่เดี๋ยวนี้มันเกิดสงบ ถึงคราวสงบมันก็สงบ ความสงบเช่นนี้อย่างว่าเสี่ยงก็ไม่ได้ยินรูปก็ไม่เห็น อะไรก็ไม่มี มันก็เลยสงบ จิตสงบอยู่ สงบอย่างนี้ก็เรียกว่าเข้าไปสงบเฉยๆ ไม่ใช่ว่าสงบกิเลส คือเดี๋ยวนี้มันห่างจากเสี่ยงห่างจากรูป มันไม่ได้ยินมันก็เลยสงบ อย่างนี้เรียกว่าการเข้าไปสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส แต่ว่าการเข้าไปสงบจิตนี้ก็มีเหตุผลเหมือนกัน อย่างเราออกจากบ้านมาอยู่เนี่ยมันก็กายวิเวก กายวิเวกมันเป็นเรื่องทางกาย มันห่างจากบ้านมา มันห่างจากเพื่อนฝูงมาอยู่ในป่าที่มันสงัดสงบอันเป็นวิเวกทางกาย กาย

วิเวก เมื่อมีกายวิเวกมันเป็นเหตุให้จิตวิเวกคือจิตสงบไม่กระสับกระส่าย มันเป็นเหตุถึงความสงบถึงจิตอย่างนั้น ดังนั้นมันจึงมีผล กายวิเวกเป็นเหตุ เมื่อเป็นเหตุแล้วก็ทำให้จิตสงบเป็นผลขึ้นมากายวิเวก จิตวิเวก เมื่อจิตวิเวกแล้วก็ไปจนถึงอุปธิวิเวก กิเลสสงบ อุปธิสังัด ระวัง กิเลสคือความเศร้าหมอง คือราคะ คือโทสะ คือโมหะ วุ่นวายต่างๆ ที่เราเรียกว่า กิเลส

อ่านกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก

<http://www.baanjomayut.com/pratrididok/cha/24.html>

## Double-edged blade

The Buddha didn't have us stay in the wilderness. He had us use the wilderness as a place to train. You go to the wilderness to find some peace so that your meditation will develop, so that you'll develop discernment. That's so that when you go into the city and deal with people, with sights, sounds, smells, tastes, and tactile sensations, you'll have strength, you'll have your strategies. You'll have your firm foundation for contemplating things, to see how they're not for sure. Going to the wilderness in this way is something that can really help give you strength. If you think that you can live anywhere, that you can live with lots of people, it's like a knife with a double-edged blade. If you don't have inner strength, you can create difficulties for yourself.

It's like monks who study the Abhidhamma. They say that when you study the Abhidhamma you don't have to cling to anything, don't have to fixate on anything. It's nice and easy. You don't have to observe the precepts. You just

focus right on the mind. That's what monks who study the Abhidhamma say.

"As for women, what's the matter with getting near them? Women are just like our mothers. We ourselves were born right out of that spot." That's bragging too much. They ordained just yesterday and yet they refuse to be careful around women. That's not the real Abhidhamma. That's not what the Abhidhamma says.

But they say that the Abhidhamma is on a level higher than the human level. "When you're that high, it doesn't matter whether you're near someone or not. There's no near, no far. There's nothing to be afraid of. Women are people just like us. Just pretend that they're men. That way you can get near them, touch them, feel them. Just pretend that they're men."

But is that the sort of thing you can pretend? It's a double-edged blade. If we were talking genuine Abhidhamma, there wouldn't be a problem. But this Abhidhamma is fake.

The Buddha taught us to live in the wilderness. The proper way, when a monk goes into the wilderness, is to stay in a quiet place; to wander in the quiet wilderness; not to be entangled with friends and companions and other sorts of things. That's the right way to do it. But most of us don't follow the right way. We live in a quiet place and get attached to the quiet. As soon as we see a form, it gives rise to defilement. In our ears there's nothing but defilement. That's going too far. It lacks discernment.

### **In the Shape of a Circle**

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/shapeofacircle.html>



## เพียรละกามฉันทะ

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เรื่องที่มันจะพันทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านจึงมอบให้เราเนือง พุดง่าย ๆ อย่างพระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ชัดแจ้ง ทำไมไม่อธิบายธรรมะให้ละเอียดแยกคายเกี่ยวกับเรื่องนิพพาน ท่านบอกแต่ว่าให้ปฏิบัติรู้เฉพาะตัวเท่านั้นแหละ ทำไมถึงบอกอย่างนั้น ก็ควรจะเชื่อมั่นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้มีใช้หรือ พระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติมาเพื่อจะเป็นพระพุทธเจ้าหลายอสงไขย ก็เพื่อท่านจะได้โปรดสัตว์นั่นเอง ทำไมท่านไม่ชี้พระนิพพานให้รู้จักกัน ให้มันไปกัน บางคนก็คิดอย่างนั้น ถ้าพระพุทธเจ้ารู้จริงก็บอกจริง ๆ สิ จะปกปิดอำพรางไว้ทำไม ความเป็นจริงคิดเช่นนี้มันผิด คือ เราจะเห็นอย่างนั้นไม่ได้ มันจะเห็นเพราะการประพลติ เพราะการปฏิบัติ ท่านเพียงแต่จะแนะแนวทางพอให้เกิดปัญญาเท่านั้น บอกแต่ว่าให้ปฏิบัติเอง ให้กระทำเอง ผู้บรรลุก็เห็นเอง

แต่ว่าแนวทางที่ท่านแนะไปมันก็ขัดใจเราอยู่แล้ว ให้มันน้อย ให้สั้นโหด ให้อย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ยังไม่ชอบอยู่แล้ว เลยบอกไปว่า ให้ท่านขึ้นพพาน ชี้ทางไปนิพพานให้คนที่งอมืองอเท้าไปได้ อย่างตัวปัญญาก็เหมือนกัน ท่านจะเอาตัวปัญญานี้ชี้กันให้เกิดปัญญา เอาปัญญาให้กันไม่ได้หรอก แต่ท่านก็แนะแนวทางที่จะให้เกิดปัญญานี้ได้

แต่จะเกิดปัญญามากหรือน้อยนั้นแล้วแต่กรณี พุดถึงบุญวาสนาบาปมี  
ความรู้ความเห็นมันต่างกัน

เช่น พุดถึงวัตถุนั้น อย่างรูปสิ่งหรือหน้าโบสถ์เรานี่ ต่างคน  
ต่างดู ดูตัวเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน คนนี้ว่า “แหม...สวย” คนนั้นว่า “ไม่  
สวย” ก็ตัวเดียวกันนั่นแหละ สวยไม่สวยเท่านี้เรารู้จักว่ามันเป็น  
อย่างไร ฉะนั้น ผู้บรรลุนิพพานเร็วกว่ากันมันมีอยู่ พระพุทธ  
องค์และสาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมานั้น ความ  
เป็นจริงท่านทำด้วยตนเอง แต่ว่าทำด้วยตนเองนั้นก็ต้องอาศัยครูบา  
อาจารย์บอกอุบายให้เกิดปัญญา ท่านไม่สามารถเอาปัญญาให้กันได้  
หรือ ท่านสามารถแต่จะให้ความรู้เป็นบ่อเกิดของปัญญาเท่านั้น

ถ้าเราพุดถึงเกิดมาทำไมมนุษย์นี้ มันก็คงตอบปัญหาได้ยากเพราะ  
มันยังไม่เห็นนั่นเอง มันตกอยู่ในภพ ตกอยู่ในภพ ภพคือที่เกิดมันเป็น  
ที่เกิดของเรา พุดกันง่าย ๆ ที่เกิดของสัตว์ทุกวันนี้คืออะไร ภพนั้นสำหรับ  
ก่อชาติ มันจะไปเกิดในภพนั้นนะ ที่ไหนก็ช่าง มันเป็นภพ อย่างเช่น  
ต้นไม้ในสวนของเรา มีต้นลำไยที่เราชอบ ๆ อย่างนั้นนั่นแหละคือภพ  
อันหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักมันด้วยปัญญามันเป็นภพอย่างไรละ คือ เราจะมี  
สวนลำไยอยู่สัก ๑๐๐ ต้น ๑,๐๐๐ ต้นก็ช่างเถอะ ขอให้ถือว่าบริเวณนี้

เป็นต้นไม้ของเราทั้งนั้น แล้วมันจะไปเกิดเป็นตัวดวงอยู่ทุก ๆ ต้น เจาะ  
 อยู่ในนั้น แต่ตัวใหญ่มันนอนอยู่ในบ้าน แต่แขนงของมันไปเจาะต้นไม้อยู่  
 ทำไม่ถึงจะรู้จักว่ามันเป็นภพ มันเป็นภพ ที่เกิดคำว่าภพก็เพราะอุปาทาน  
 ว่า อันนี้ต้นไม้ของเรา สวนของเรา อย่างนั้นถ้ามีคนเอามัดไปสับชี สับ  
 ต้นลำไยตาย เจ้าของอยู่บ้านตาย เตือดร่อน จะต้องไปต่อว่ากัน จะต้อง  
 ไปทะเลาะกัน จะต้องไปฆ่าไปแกงกันอีก ที่มันไปทะเลาะกัน มันไปเกิด  
 ตรงนั้นแหละ ภพคือต้นไม้ที่อุปาทานยึดมั่นว่า อันนี้สวนเรา อันนี้  
 ต้นไม้ของเรา จะไปเกิดที่ว่ามันเป็นของเรา จะไปเกิดที่ภพอันนั้น อย่าง  
 ปลุกลำไยหรือทุเรียนสัก ๑,๐๐๐ ต้นก็ดี ให้เขาไปสับเถาะต้นใดต้นหนึ่ง  
 ในสวนนั้น มันถูกรเราทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไรมันไปเกิดตรงนั้นอยู่ตรงนั้น  
 มันไปเกิดเมื่อเรารู้จัก รู้เพราะความไม่รู้ รู้จักว่าเขาไปตัดลำไยของเรา  
 แต่ไม่รู้ว่า นี่ไม่ใช่ต้นลำไยของเรา เรียกว่ารู้ด้วยความไม่รู้ มันก็ต้องเกิดใน  
 ภพนั้นสิ

วิญญูนี้ มันจะเกิดโดยวิธีนี้ คือ มันติดภพอันนั้นอยู่ มันอาศัยภพ  
 นั้นอยู่ มันจะพลอยไปตีใจในที่นั้น นี่ก็คือความเกิด มันจะพลอยไปเสียใจ  
 ในที่นั้น นี่ก็คือความเกิด นี่มันวางยังไม่ได้ มันเป็นตัววิญญูทั้งนั้นแหละ สั  
 าสาเร ทุกข์ ทุกข์ในสงสาร มันก็เป็นไปตามวิญญู อันนี้ให้ไปคิดให้ไป  
 พิจารณา ดู อะไรที่เรายึดว่านั่นเรานั้นของเรา นั่นแหละเป็นภพทั้งนั้น  
 เห็นง่าย ๆ ภพนั้นมีไว้เพื่อจะเกิด อุปาทานนี้มีไว้เพื่อจะเกิดนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านว่ามีอะไรก็อย่าให้มัน ให้มันมี แต่อย่าให้มันมี ให้รู้จักว่ามีหรือไม่มีนั้นมันเป็นอย่างไร ให้รู้เรื่องตามความจริงของมัน อย่าให้มันเกิดทุกข์

ภพที่เราเกิดมานี้ละ มันอยากไปเกิดอีกใช้ไหม พระเณรเราทุกคนเคยเกิดมาจากไหนละ ที่ไหนที่เราเกิดมาเคยรู้ไหม เราอยากจะเข้าไปอีกใช้ไหม ตรงนั้นนะนี่ ดุชิ ทุกคนเตรียมตัวทั้งนั้น มันเกิดมาจากตรงไหน มันก็จะเข้าไปตรงนั้นแหละ จวนจะออกพรรษาแล้วมันเตรียมตัวจะไปเกิดตรงนั้น อย่างนั้นมันน่าจะเห็น มันน่าจะรู้ว่าถ้าไปเกิดตรงนั้น มันจะเป็นอย่างไรนะ ตัวขนาดนี้ไปอยู่ในท้องของคนมันจะอยู่ยากลำบากแค่ไหน ดุชิ ให้เราอยู่ในกุฏิสักวันหนึ่งก็พอแล้วปิดประตูหน้าต่างไว้อัดอึดเต็มที่แล้ว จะไปอยู่ในนั้นสัก ๑๐ เดือน ๙ เดือน ลองคิดดูซิ อย่างนั้นก็ยังไม่เห็นโทษของมันว่าเราอยู่อย่างไร ว่าชาติมันเป็นทุกข์อย่างไร ก็ไม่รู้เรื่อง ยังอยากจะดันเข้าไปอยู่ในนั้นอีกหรือ ทำไม มันน่าจะเห็นแต่ว่ามันไม่เห็น ทำไมมันไม่เห็น มันไปคาอะไร มันไปติดอะไรอยู่นะ ไปวิจัยเอาเองซิ ก็เพราะมันมีภพมีชาติที่มันเกิด ไปดูรูปเด็กที่อยู่ ในศาลานั้นลิเห็นไหม ใครกลัวไหม ไม่มีใครกลัวหรอก เห็นเด็กที่มันนอนอยู่ในท้องมันก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น เราก็ออยากจะสร้างมันขึ้นอีกให้มันเป็นอยู่ ตัวเราก็ออยากจะไปนอนแช่ในนั้นอีก แอ่อยู่อย่างนั้น ทำไม

ไม่เห็นโทษมัน ไม่เห็นประโยชน์มัน ดูซิ นั่นคือภพ มันอยู่นั้นแหละ มันเวียนอยู่นั้นแหละ

นี่พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณากันตรงนี้ พิจารณาดูเอาเถอะแต่ว่าดูไปดูมาก็ยังไม่เห็น มันยังเตรียมตัวจะไปอยู่ทุกคนนั่นแหละ รู้ยู่่ว่าตรงนั้นมันไม่ค่อยสบาย แต่มันก็อยากเอาศีรษะโผล่เข้าไปตรงนั้น ยื่นคอเข้าไปหาบ่วงนั้นอีก ทั้งที่รู้ว่าบ่วงนี้ ถ้าหากยื่นคอเข้าไปถูกบ่วง มันจะลำบากก็รู้ยู่ แต่ก็อยากจะยื่นคอเข้าไปในบ่วงนั้นอีก ทำไม่ไม่รู้ว่ายมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องปัญญาทั้งนั้นเรื่องเราจะพิจารณา

บางคนเมื่อเทศน์อย่างนี้ก็ว่า “ถ้าอย่างนั้นก็บวชกันหมดละสิ จะไม่มีโลกกันหรือ โลกเราจะอยู่ได้อย่างไร” ไม่มีใครบวชหมดหรอก ไม่มีใครบวชหมด โลกนี้มันก็อยู่ได้เพราะคนหลงอย่างนี้ เรื่องนี้มันไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เท่าไหร่หรอก ผมก็บวชมา เข้าวัดตั้งแต่อายุ ๙ ขวบเลยพยายามมันอยู่อย่างนี้ แต่ไม่ค่อยจะรู้เรื่องหรือสงสัยก่อน มารู้เมื่อเป็นพระนั่นแหละ พอบวชมาแล้ว โอโฮ มันกลัวทั้งนั้นแหละ มันคล้าย ๆ ว่าเห็นกามที่เขาอยู่นะ ไม่เห็นความสนุกกับเขา แต่เห็นความทุกข์มากกว่า มันคล้าย ๆ กับกลัวน้ำว่าไบหนึ่ง เราไปทานมัน มันก็หวานดีอยู่มันมีรสหวานก็รู้ยู่ แต่เวลานี้รู้ยู่ว่าเขาเอายาพิษไปฝังไว้ในกลัวยไบนั้น แม้จะรู้ยู่ว่ามันหวานเท่าไรก็ช่าง ถ้ากินไปแล้วมันจะตายใช้ไหมความเห็น

มันเป็นเช่นนั้นทุกที ว่าจะกินก็เห็นยาพิษฝังอยู่ในนั้นทุกทีนั่นแหละ มันก็เลยถอยออกมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีอายุพรรษามากขนาดนี้แล้ว ถ้าเรามองเห็นแล้ว มันไม่น่ากินเลยนะ

บางคนก็ไม่เห็น บางคนก็เห็นอยู่แต่อยากไปทดลอง ทดลองยาพิษฝ่ามือมันมีแผล อย่าไปแตะของพิษนะ มันซึมซาบเข้ามาได้ สมัยก่อนผมก็เคยคิดเหมือนกัน เมื่ออายุพรรษาได้ ๕-๖ พรรษา นึกถึงพระพุทธเจ้า ปฏิบัติ ๕-๖ พรรษาก็ปฏิบัติได้แล้ว แต่เรามันห่วงโลกมันอยากจะกลับไปอีกแหละ จะไปสร้างโลกสักพักหนึ่งจะดีละมั้ง มันจะได้รู้เรื่องอะไรต่ออะไรดี พระพุทธองค์ท่านก็ยังมีราหูลเวีย เรามันจะเกินไปละมั้ง ก็นั่งภาวนาไปเรื่อย ๆ ก็เลยเกิดความรู้มา...

**อ่านกัณฑ์เทศน์เต็มได้จาก เพียรละกามฉันทะ**

[http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp\\_cha/lp-cha\\_78.htm](http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_78.htm)

## ที่มาของข้อมูลในหนังสือ

ท่านผู้อ่านสามารถตรวจสอบและเทียบเคียงความถูกต้อง  
จากแหล่งอ้างอิงที่แนบมาหรืออื่น ๆ

\* หมายเหตุ: เป็นการเก็บข้อมูลไว้ในช่วงปี ๒๕๕๗-๒๕๕๙  
หากท่านไม่สามารถดูข้อมูลในแหล่งอ้างอิงได้ สามารถค้นหาได้จากแหล่งอื่น ๆ



ธรรมะบนต้นไม้ วัดหนองป่าพง





การปฏิบัติ คือ การฝึกใจตัวเอง

[anuchah.com/key-to-mind-power](http://anuchah.com/key-to-mind-power)